

Consejos para hacer que la mitad de sus granos sean integrales

Sirve: 1 Porción

De la serie educativa 10 consejos nutricionales

1. Haga cambios sencillos

Para hacer la mitad de sus granos integrales, sustituya un producto de grano refinado por un producto de grano integral. Por ejemplo, coma pan o rosquillas 100% trigo integral en vez de pan o rosquillas blancos, o arroz integral en vez de arroz blanco.

2. Ahorre algo de tiempo

Cocine una mayor cantidad de bulgur o cebada cuando tenga tiempo. Congele la mitad para calentarlo y servirlo en otra ocasión como un acompañante rápido.

3. Sea un comprador inteligente

El color de la comida no es un indicativo que es comida de granos enteros. Comidas etiquetadas como “multi-grano,” “grano triturado” “100% trigo,” “trigo quebrado,” “siete-granos,” o “afrecho” usualmente no son productos 100% integrales y puede que no contengan ningún grano entero.

Origen: USDA